



નૃપૈત્રનૃપકાથ



● มโนปุพพงคมา ธมมา ●

## สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

สุขใจสุขกาย

พร รัตนสุวรรณ

สิงหาคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

อาจารย์ลาวัณย์ ดาวราย

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรียงแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

# สุขใจสุขกาย

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

หนังสือ “สุขใจสุขกาย” เล่มนี้  
มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่  
ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)  
เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔

# คำนำ

โดยปกติในวันปีใหม่ ข้าพเจ้าได้จัดพิมพ์หนังสือ เพื่อแจกเป็น อภินันทนาการแก่บรรดาลูกศิษย์และท่าน ที่เคารพนับถือเสมอมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว และส่วนที่ เหลือกก็ได้นำออกจำหน่ายเพื่อเอาทุนมาช่วยเหลือในการ พิมพ์ต่อไปด้วย ฉะนั้นแต่ละปีจึงมีหนังสือเรื่องใหม่ ๆ เกิดขึ้น สำหรับในปีนี้ข้าพเจ้าได้เลือกเรื่อง **สุขกายสุขใจ** ซึ่งนอกจากจะมีความหมายเป็นคำอวยพรแล้ว อีกอย่าง หนึ่งหมายถึงว่า คนเราถ้าหากมีความสุขใจอยู่เสมอแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้มีความสุขกายด้วย **สุขภาพทางจิตคือ รากฐานที่สำคัญยิ่งของสุขภาพในทางร่างกาย** ความจริงในเรื่องนี้ทางพระพุทธศาสนาได้รู้มานานแล้ว ถึงกับ วางเป็นกฎไว้เลยทีเดียวว่า ใครจะเกิดมา มีอายุยืนหรือ อายุสั้น โรคมากหรือโรคน้อย ผิวพรรณดีหรือไม่ดี มีบุคลิกลักษณะดีหรือไม่ดี ทั้งหมดนี้ย่อมขึ้นอยู่กับราก ฐานในทางสุขภาพทางจิต แต่เรื่องอย่างนี้ คนทั่ว ๆ ไป

ไม่ค่อยจะทราบกัน สำหรับในปีนี้อาชีพเจ้ามีโชคที่ได้พบเอกสารทางแพทย์ จากหนังสือ Readers Digest ซึ่ง **อาจารย์ศิริ พุตุศุกร** ได้อ่านพบก่อนแล้วบอกให้ข้าพเจ้าทราบ ในหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึง **ความเครียดในทางอารมณ์ คือต้นเหตุของโรคร้ายไข้เจ็บเกือบจะทุกอย่าง** ข้าพเจ้าจึงได้ขอร้องให้ **คุณหมอสิริ พัฒนกำจร** ช่วยเขียนเรื่องดังกล่าวนี้ว่ามีความจริงแค่ไหน ซึ่ง **คุณหมอสิริ พัฒนกำจร** ก็ได้กรุณาเขียนมาให้ดังที่ท่านเห็นอยู่ในหนังสือเล่มนี้ และนอกจากนี้ **อาจารย์ศิริ พุตุศุกร** ยังได้ช่วยแปลข้อความบางตอนจากในหนังสือเล่มนี้ให้ด้วย ซึ่งท่านจะเห็นได้จากในตอนท้ายของคำนำนี้

จากเอกสารทางแพทย์ที่นำมาอ้างอิงไว้นี้ ท่านจะเห็นได้ชัดว่า หลักที่ทางพระพุทธศาสนาได้รู้มานานแล้ว นั้น เดียวนี้ได้รับการรับรองจากในวงการแพทย์แล้ว ข้าพเจ้าคิดว่า ความจริงที่ทางแพทย์ได้ค้นพบนี้ จะเป็นสื่อสำคัญที่จะทำให้คนในสมัยปัจจุบันหันมาสนใจในทางศาสนากันมากขึ้น เพราะการที่จะแก้ความเครียดในทาง

อารมณ์นั้น ไม่มีวิธีไหนดีเท่ากับวิธีการในทางศาสนา เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณ คุณหมอสิริ พัฒน-  
 กำจร และอาจารย์ศิริ พุทธศุภร์ ที่ได้ช่วยเขียนและแปล  
 เรื่องนี้ให้ และข้าพเจ้าถือว่าท่านทั้งสองที่กล่าวนามมานี้  
 เป็นผู้นำแสงสว่างอย่างใหม่มาสู่ประชาชน ซึ่งจะยังประ-  
 โยชนนี้ให้เกิดขึ้นแก่คนทั้งหลายเป็นอันมาก และข้าพเจ้า  
 ขอขอบคุณ อาจารย์ลาวัณย์ ดาวราย ที่ได้ช่วยกรุณา  
 เขียนภาพหน้าปกให้ด้วย

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอถือโอกาส อวยพรให้ท่าน  
 ทั้งหลายที่ได้รับหนังสือนี้ จงมีความสุขใจ สุขกายตลอด  
 ไปเทอญ

พร รัตนสุวรรณ

๙ มกราคม ๒๕๑๓

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

## ข้อความที่น่าสนใจ

จากหนังสือ THE BODY : Its wonders and Its care

Worry affect the circulation, the heart, the glands, the whole nervous system. I have never known a man who died from overwork, but many who died from doubt.

Dr. Charles Mayo

ความวิตกกังวลมีผลร้ายต่อการไหลเวียนของโลหิต หัวใจ ต่อมต่าง ๆ ตลอดจนถึงระบบประสาททั้งหมด ข้าพเจ้าไม่เคยพบคนที่ตายเพราะทำงานหนักเกินไปเลย แต่เคยเห็นคนเป็นจำนวนมากที่ต้องตาย เพราะความลังเล (คือวิตกกังวลไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี)

ดร. ชาร์ลส์ เมโย

Natural forces within us are the true healers  
of disease.

Hippocrates

พลังธรรมชาติที่อยู่ในตัวเรานี่เอง เป็นผู้ทำการ  
รักษาโรคได้อย่างแท้จริง

ฮิปโปเครติส

There is no such thing as an especially de  
luxe set of glands filling one to bursting with energy.  
They are no more a source of energy than the heart  
or lungs. A person with gilt-edged glands may be  
exhausted by emotional strain. Something more than  
hormones is driving the person who is a Human  
Dynamo. IT IS INTEREST.

Marie Beynon Ray

ไม่มีสิ่งที่เราคิดกันว่า เป็นต่อมมหัศจรรย์ ที่  
สามารถทำให้คนเรามีกำลังดุจช่างสาร อันที่จริง ต่อม

ทั้งหลายเป็นแหล่งเกิดของกำลังเท่า ๆ กันกับหัวใจและปอดนั่นเอง คนที่มีต่อมพิเศษชนิดขลิบด้วยทองคำ ก็อาจจะตายเพราะความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ **สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถทำงานได้เหมือนกับเครื่องจักรนั้น ไม่ได้อยู่ที่ต่อมเลย แต่สิ่งนั้นคือ “ความสนใจ (เอาจริงเอาจัง)”** นั่นเอง

มารี เบนอน เรย์

Don't make the mistake of confusing emotional immaturity with true youthfulness. It takes a mature person to be really young. Men and women who refuse to grow up emotionally are usually the first ones to grow old; and the reason why. In later years, some people relapse into second childhood is that they never really emerged from their first. Masquerading as much younger than you are is a sure sign that you have not grown up emotionally.

George Lawton

โปรดอย่าเข้าใจผิดคิดว่า ความเป็นหนุ่มสาวกับความเป็นผู้มีอารมณ์เหมือนอย่างเด็ก ๆ เป็นสิ่งเดียวกัน อันที่จริง คนที่จะเป็นหนุ่มสาวได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องเป็นคนที่มีอารมณ์เป็นผู้ใหญ่ บุคคลที่มีอารมณ์ไม่ยอมโต (คือเป็นผู้ใหญ่) ตามตัว จะต้องแก่ก่อนใคร ๆ นี่คือเหตุผลที่บางคนพอมีอายุมากขึ้น ก็ต้องกลับเป็น (ผู้มีจิตใจเหมือน) เด็ก ๆ อีกเป็นครั้งที่สอง คือว่าเขาเหล่านั้นยังไม่เติบโตพ้นขีดของความเป็นเด็กครั้งที่หนึ่งเลย ดังนั้น การที่คนเราแก่งทำตัวให้คนอื่นเขาเห็นว่า เป็นเด็กกว่าที่เป็นอยู่จริง ๆ นั้น เป็นลักษณะของผู้ที่ยังไม่เจริญเติบโตพ้นขีดความเป็นเด็กครั้งที่หนึ่งเลยนั่นเอง

ยอร์จ ลอว์ตัน



# สุขใจ-สุขกาย

อโรคุยา ปรมา ลากา

ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

คำพูดประโยคนี้เป็นพุทธพจน์ และเราทั้งหลาย ก็คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี แต่ส่วนมากมักจะเข้าใจกันว่า คนเราจะมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการอยู่ดี กินดี และจะอยู่ดีกินดีก็ต้องมีเงินพอใช้ ความจริงข้อนี้ เราเห็นได้ชัดมาก เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะใครก็มักจะตั้ง จุดหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อเงิน ทำอย่างไรจึงจะได้ เงินมาใช้ ? ทำอย่างไรจึงจะได้เงินมาก ? ทำอย่างไรจึง จะหาเงินได้โดยสะดวกไม่ต้องเหนื่อยใจเหนื่อยกายจน เกินไป ? ใคร ๆ ก็มักจะคิดกันแต่อย่างนี้ และการทำงาน หาเงินต้องมีการแข่งขันกัน และยังต้องมีการแข่งขันกับ เวลาอีกด้วย คนในเมืองหลวงหรือในถิ่นที่เจริญจะพยายาม

ยามใช้เวลาทุก ๆ นาทีเพื่อให้เป็นประโยชน์ในด้านการเงิน ยิ่งคนที่ขยันและมีโอกาสที่จะหาเงินได้มาก ก็มักจะยิ่งรีบเร่งมากจนเกือบจะไม่มีเวลาพักผ่อน โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ส่วนคนที่ยากจนหาไม่พอกินพอใช้ก็ต้องดิ้นรนมาก เหนื่อยทั้งกายเหนื่อยทั้งใจ ภาวะของสังคมในลักษณะนี้ดูเหมือนจะทวีมากขึ้น และยิ่งมองไม่เห็นทางว่าจะมีวิธีการใด ๆ มาช่วยยังไม่ให้คนส่วนใหญ่ต้องตกอยู่ในภาวะต้องรีบเร่งเช่นนี้ เพราะในเมื่อคนอื่นเขารีบรุดไปข้างหน้า ถ้าเรามัวเฉื่อยชา ไม่เร่งรีบ ก็จะไม่ทันเขา และนั่นย่อมหมายถึงว่าเราจะต้องเสียเปรียบในเรื่องการทำมาหากิน และจะต้องประสบกับความยากจน ความจำเป็นต่าง ๆ ได้ทวีความบีบรัดให้คนเราต้องดิ้นรนขวบววยมากขึ้น โดยลำดับ

อนึ่งสำหรับคนที่ทำงานโดยใช้แรงทางกายเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในด้านสมองไม่ค่อยได้ใช้เท่าใดนั้น เมื่อถึงเวลาหยุดพักผ่อนหลับนอน ก็มักจะนอนหลับง่าย

ส่วนคนที่ทำงานใช้สมองมากไม่ค่อยจะได้ออกแรงทางกาย เมื่อถึงเวลานอน แทนที่จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ก็มักจะนอนหลับไม่ค่อยสนิท และกว่าจะหลับได้ ก็มักจะต้องเสียเวลานาน ภาวะเช่นนี้คนส่วนมากไม่รู้ว่าเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ลายความสุขทุกอย่าง ทั้งในทางร่างกายและจิตใจ ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าท่านได้ศึกษาถึงเอกสารทางแพทย์ดังที่ **คุณหมอลิรี พัฒนกำจร** ได้เขียนไว้นี้ คงจะทำให้ท่านหันมาสนใจวิธีแก้ปัญหาในด้านจิตใจมากขึ้น และถ้าหากคนทั้งหลายหันมาสนใจในเรื่องจิตใจมากขึ้น จนกระทั่งเข้าใจเรื่องชีวิตเป็นอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้าก็เชื่อแน่ว่า ภาวะทางสังคมต้องเปลี่ยน เพราะการที่คนทั้งหลายต้องรีบเร่งทุก ๆ อย่าง แม้กระทั่งในเรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน การศึกษา การทำงาน ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า เวลากินก็ต้องรีบ เวลานอนเวลาพักผ่อนก็ต้องพยายามประหยัด ไม่กล้าที่จะนอนและพักผ่อนให้มาก การเรียนก็ต้องรีบ การทำงานก็ต้องรีบ

แปลว่าจะต้องรีบเร่งกันทุกอย่าง การที่คนส่วนมากต้องรีบเร่งกันเช่นนี้ ก็เพราะชีวิตในสังคมนั้นคล้ายกับเครื่องจักร เมื่อตัวหนึ่งหมุนตัวอื่น ๆ ก็ต้องหมุนตามไปด้วย และเมื่อตัวอื่น ๆ หมุนเร็ว ตัวที่เกี่ยวข้องกันก็ต้องหมุนเร็วตามไปด้วย เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นการยากที่จะให้คนทั้งหลายมีการหยุดพักกันอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ

แต่อย่างไรก็ดี เพราะเหตุที่ทุกคนกลัวต่อความเจ็บป่วย กลัวต่อความตาย ฉะนั้นถ้าหากคนส่วนมากได้มารู้แจ้งว่า **ความเครียดในจิตใจคือเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ** ความสำนึกในเรื่องนี้คงจะเป็นเหตุทำให้คนทั้งหลายต้องรีบเร่งคิดหาทางคลี่คลายความเครียดในทางอารมณ์ให้ได้ผล เพราะฉะนั้นต่อแต่นี้ไปขอให้ท่านศึกษาเรื่องความเครียดของอารมณ์ว่ามีผลร้ายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

# อารมณ์เครียด คือต้นเหตุของโรคทั้งปวง ?

โดย

นายแพทย์สิริ พัฒนกำจร M.D. C.P. (Penn.)



ใครจะนึกบ้างว่า :-

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยของเรานี้ อาจมีสาเหตุมาจาก  
สิ่งเดียวกัน ?

ฟังดูไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะอวัยวะแต่ละอย่าง  
ล้วนอาจเกิดโรคต่าง ๆ ก่ออาการไม่สบายผิด ๆ กันไป  
นับเป็นสิบ ๆ โรค เป็นต้นว่า นัยน์ตา อาจเป็นโรคได้  
หลายสิบอย่าง ตาแดง ริดสีดวงตา ตาเป็นต้อ ต้อเนื้อ  
ต้อกระจก ต้อหิน เยื่อตาอักเสบ สายตาสั้น สายตาวาว  
สายตาเอียง กระจกน้ำตาอักเสบ ท่อน้ำตาตีบตัน ตาถั่ว  
ตาเข ตาติดเชื้อหนองใน ตาโปน เนื้องอกหลังลูกตา  
อัมพาตของกล้ามเนื้อลูกตา หนังตาตกแต่กำเนิด เป็นฝี  
ที่หนังตา ตากุ้งยิง ต่อมขนตาอักเสบ เกล็ดกระดี่ ฯลฯ

นี่ว่าเฉพาะโรคของตาที่ชาวเรารู้จักกันทั่วไป ยังมีโรคชื่อแปลกๆ เป็นภาษาต่างประเทศตามบัญญัติศัพท์วิชาแพทย์อีกมากมายแล้วจะว่า :

โรคทั้งปวงอาจมีต้นเหตุอย่างเดียวกันได้อย่างไร ?

ขอให้ลองฟังแพทย์ชาวคานาดาผู้หนึ่ง ดร. ฮันส์ เซลีย์ (Dr. Hans Selye) ได้ทำงานค้นคว้าเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ มาตั้งแต่ พุทธศักราช ๒๔๗๙ สมัยที่เขายังเรียนวิชาแพทย์อยู่ในมหาวิทยาลัยเยอร์มันแห่งกรุงปราก ครั้งนั้นเขาสนใจซักถามอาจารย์แพทย์และศาสตราจารย์ชาวเยอร์มัน ผู้ชอบพูดเสมอถึงโรคใดโรคหนึ่งว่าย่อมนีสาเหตุ โดยเฉพาะ จึงทำให้เกิดอาการไม่สบายขึ้น ยกตัวอย่างโรคปอดบวม แล้วก็บรรยายต่อไปถึงเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคร้ายนั้น

“แล้วบรรดาโรคอื่น ๆ ที่ไม่มีเชื้อโรค หรือต้นเหตุที่พิสูจน์ไม่ได้ล่ะครับ อาจารย์จะว่ายังไง ?”

นักเรียนแพทย์ฮันส์ เซลีย์ เฝ้าแต่ซักด้วยความอยากรู้

“อย่างคนที่รู้สึกไม่สบาย แต่จะค้นหาสาเหตุอะไรก็ไม่พบ เท่าที่สังเกตดู โรคส่วนมากทำให้ผู้ป่วยมีอาการชิวชืด เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการที่คล้าย ๆ กันอย่างนี้ ไม่มีความหมายอะไรเลยหรือครับ?”

“เธออย่าไปสนใจอะไรกับเรื่องเล็กน้อยอย่างนั้นเลยนะ” อาจารย์ตัดบท

ฮันส์ เซลีย์ มิได้พอใจแต่เพียงนั้น เขาครุ่นคิดเสมอมา จนถึง พ.ศ. ๒๔๗๙ เวลานั้นมีข่าวการแพทย์ว่าได้พบฮอร์โมนประจำเพศหญิง ๒ ชนิดแล้ว ฮันส์ เซลีย์ ค้นคว้าตามแนวนั้น และมั่นใจว่าเขากำลังจะพบฮอร์โมนสตรีเพศชนิดที่ ๓ เขาทดลอง “สกัดฮอร์โมน” เอามาฉีดให้หนูทดลองตัวเมีย ที่ได้ตัดรังไข่ออกก่อนแล้ว เขาคาดว่าหลังจากฉีดยาใหม่ครบกำหนดแล้ว ฝ่าหนูทดลองตรวจดู น่าจะพบสิ่งเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอวัยวะเพศ แต่เมื่อผ่าหนูตรวจเข้าจริง เขากลับพิศวงมากที่พบว่า... “ต่อมแอดรีนัลของหนูขยายตัวเป็น ๓ เท่าขนาดปกติ

ตรวจพบการเสื่อมสลายในระบบน้ำเหลืองทั่วไป เยื่อ  
กระเพาะอาหารและลำไส้ ก็มีแผลเล็ก ๆ เกิดขึ้นหลาย  
แห่ง...”

เมื่อผิดความคาดหมายเช่นนี้ ฮันส์ เซลีย์ก็มา  
ใคร่ครวญว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นเพราะสารเคมีที่เป็น  
พิษ ซึ่งติดไปกับยาที่เขาฉีดให้หนูหรือไม่ ?

เขาลองฉีดฟอร์มาลินเข้าไปในหนูทดลอง แล้ว  
ผ่าตรวจดู ก็พบลักษณะผิดปกติเช่นเดียวกัน คือต่อม-  
แอดรีนัลบวม มีแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ต่อม  
และท่อน้ำเหลืองเสื่อมสลาย ปรากรูผลเช่นนั้น เขาก็  
แน่ใจว่าฮอโรมันที่เขาหวังว่าจะค้นพบใหม่นั้น เห็นจะไม่ใช่  
เสียแล้ว

จากนั้นก็เกิดความคิดใหม่ขึ้นอย่างหนึ่ง ฮันส์  
เซลีย์คิดขึ้นได้ว่า :-

จะมีสิ่งอื่นอีกหรือไม่ ที่ทำอันตรายแก่อวัยวะ  
ภายในได้เช่นเดียวกับสกัดฮอโรมัน และยาฟอร์มาลิน ?

เขาจับหนูใส่กรง ไปวางไว้บนหลังคาศึกปฏิบัติ  
การวิทยาศาสตร์ ปล่อยให้มันตากลมหนาวที่พัดจัดแต่  
ลำพัง ปรากฏว่าหนูทดลองนั้นทนความหนาวได้เป็นเวลา  
นาน แต่เมื่อข่มามันแล้วผ่าตรวจดู ก็พบลักษณะอวัยวะ  
ภายในเสื่อมโทรมไปเหมือนกับตัวที่ถูกฉีดยา

ต่อไปเขาทดลองจับหนูใส่กรงที่มีเครื่องกลคอย  
หมุนไม่ให้ยู่หนึ่งได้ ผลก็ปรากฏทำนองเดียวกัน จึงพอเห็น  
ได้ว่า :-

ความคับแค้น ความทรมานใด ๆ ก็ทำให้หนู  
ทดลองของเขามีลักษณะอาการผิดปกติเกิดขึ้นเหมือนกัน  
ต่อมแอดรีนัลบวมมาก ระบบน้ำเหลืองเสื่อมเสีย และ  
เกิดแผลทั่วไปทั้งในกระเพาะอาหารและลำไส้

ตอนนี้หมอฮันส์ เซลีย์นิกย้อนไปถึงสมัยที่เขายัง  
เรียนอยู่ในกรุงปราก สิ่งที่เขาเฝ้าซักไซ้อาจารย์เกี่ยวกับ  
โรคที่ไม่มีเชื้อหรือสาเหตุชัดเจนนั้น มาแน่ใจเอาตอนนี้  
เองว่า ไม่ใช่โรคที่เกิดแก่อวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่ง และ

ไม่ใช่เหตุประการเดียวที่ทำให้อาการไม่สบายต่าง ๆ เกิดขึ้น ความยุ่งยาก ความคับแค้นใจ ในชีวิตเกือบจะทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้ทุกกรณี

**ความคับแค้น ความเคร่งเครียดในชีวิต สิ่งนี้ กระมังที่จะไขปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่ฮันส์ เซลีย์ สนใจค้นคว้ามาหลายปี ?**

ในผู้ป่วยจำนวนมาก เรายังหาคำอธิบายให้เป็นที่พอใจไม่ได้ว่า :-

เหตุใดโรคหัวใจจึงเกิดกับคนจำนวนมาก จนเป็นต้นเหตุของการตายอันดับหนึ่งของประชากรทั่วไป ?

เหตุใดแรงดันเลือดสูง จึงทำอาการไม่สบายต่าง ๆ แม้กระทั่งอัมพาต และเส้นเลือดแตกถึงแก่ชีวิตอย่างฉับพลัน ?

ทำไมคนจำนวนมากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จึงชอบหืดกันมานับหลายปีเป็นที่ทราบนัก ?

โรคข้ออักเสบก็อีกจำนวนหนึ่ง ที่มีคนเป็นกันมากเหลือเกิน ทั้งรักษาให้หายได้ยากเต็มที ?

อาจเป็นไปได้หรือไม่ว่า อาการไม่สบายและโรคต่าง ๆ นั้น เป็นผลที่เนื่องมาจากความคับแคบ ความยุ่งยาก และวิตกกังวลในชีวิต ซึ่งทำให้เกิดสภาพไม่สมดุลย์กันในระบบฮอร์โมนของร่างกาย ?

จากนั้น หมอฮันส์ เซลีย์ได้พบกับ ดร. เฟรเดริก จี. แบนทิง ผู้ค้นพบ “อินซูลิน” ที่ช่วยชีวิตคนเป็นโรคเบาหวานได้หลายล้านคน ดร. แบนทิงสนใจในผลงานของหมอฮันส์มาก และช่วยให้เขาได้รับทุนเพื่องานวิจัยตามความคิดเห็นใหม่ ๆ ของเขาต่อไป

ฮันส์ เซลีย์มีทุนแล้วก็ดำเนินงานตามทฤษฎีของเขา จับหนูมาตัดเอาต่อมใต้สมองออก แล้วเอาหนูไปทรงามในที่ที่มีความร้อนจัด หนาวจัด ทำให้มันอ่อนเพลียมาก ๆ เอายาที่มีพิษให้มันกิน หรือทำเสียงรบกวนมัน ทั้งวันทั้งคืนไม่ได้พักผ่อนอย่างสงบ เมื่อทรงามหนูอยู่นานจนพอใจแล้ว จึงจับมันผ่าตรวจ ก็พบว่า หนูที่ไม่มีต่อมใต้สมอง ถึงแม้จะต้องทนทุกข์มากมายก็ไม่เกิดอาการและสิ่งผิดปกติในอวัยวะภายใน

ต่อไปเขาทดลองตัดต่อมแอดรีนัลออก แต่คง  
ต่อมใต้สมองไว้ตามเดิม แล้วให้หนูทรมานเช่นเดียวกัน  
คราวนี้พบว่าสิ่งพิการต่าง ๆ มีเหมือนกัน แต่น้อยกว่าหนู  
ที่ไม่ได้ตัดต่อมแอดรีนัลทิ้ง

ด้วยเหตุนี้ เขาจึงเชื่อว่า ต่อมแอดรีนัลเป็นต้น  
เหตุอย่างหนึ่งของอาการไม่สบายที่เกิดจาก ความคับ-  
แค้น และเคร่งเครียดในอารมณ์

จากการทดสอบเป็นลำดับดังเล่ามา หมอฮันส์  
เฮลีย์ก็พบว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับลักษณะผิดปกติและ  
ความพิการในอวัยวะต่าง ๆ ที่เกิดจากความคับแค้น  
ในชีวิตนั้น ได้แก่ต่อมใต้สมอง และต่อมแอดรีนัล หรือ  
ที่เรียกว่าต่อมหมวกไต ที่อยู่ติดกับไตข้างละต่อม  
เขาสรุปได้ว่า อารมณ์เคร่งเครียดที่เกิดจากความวิตก  
กังวล ทำงานมากเกินไป ความอ่อนเพลีย หรือ  
อาการป่วยที่เกิดจากโรคติดเชื้อเรื้อรังเหล่านี้ ทำให้  
คนเราอดทนได้ในขีดจำกัด ถ้าหากต้องทนทุกข์อยู่  
เช่นนั้นนานเกินไปแล้ว ก็จะเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ

เช่นแรงดันเลือดสูง หอบหืด ปวดขัดตามข้อ เป็นโรคหัวใจพิการและอื่น ๆ อีกมากมาย

ผลงานของดร. ฮันส์ เซลีย์ เมื่อตีพิมพ์ออกไปแล้ว ก็มีแพทย์อีกจำนวนมากสนใจทำงานทดสอบค้นคว้าเกี่ยวกับ “ความเคร่งเครียด” อีกมาก ปรากฏเอกสารการแพทย์เรื่องนี้อีกไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ ฉบับทุก ๆ ปี

จึงพอจะกล่าวได้ว่า ความเคร่งเครียด ความคับแค้นในการดำเนินชีวิต การเร่งรัดทำงานหรือดำเนินธุรกิจหามรุ่งหามค่ำ ความวิตกกังวล ความผันแปรในอารมณ์จนทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ฯลฯ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดความพิการและอาการป่วยเจ็บได้มากมาย

---

จากข้อความที่คุณหมอสิริ พัฒนกำจร ได้ชี้แจงมาให้ฟังนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าท่านคงจะสำนึกไว้เป็นอย่างดีถึงผลร้ายของความเครียดในทางอารมณ์ และการที่จะแก้ปัญหาในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าก็คิดว่าเห็นจะไม่มีวิธีไหนที่จะดีไปกว่าการหันมาสนใจในทางศาสนาเพื่อหาความ

สงบให้แก่จิตใจ เมื่อพูดถึงเรื่องศาสนา ข้าพเจ้าใคร่ที่จะ  
เตือนไว้สักอย่างหนึ่งว่า :-

เมื่อเราคิดจะสนใจในทางศาสนา อย่าไปคิด  
หวังผลเอาแต่ในชาติหน้า หรืออย่าไปคิดว่าจะต้องรอ  
ให้แก่จึงจะเข้าวัด หรือจะต้องรอให้ว่างจากธุระการ  
งานต่าง ๆ จึงจะเข้าวัด หรือบางคนคิดว่าขณะนี้ตนเอง  
กำลังขี้เหล้าเมายา ยังต้องการความสนุกเพลิดเพลิน  
มีชีวิตรคลุกคลีอยู่กับกิเลสต่าง ๆ ตัวเองยังสกปรกอยู่  
ฉะนั้นจึงไม่สมควรจะเข้าวัด ต่อเมื่อตัวเองเลิกประพฤ  
ติสิ่งเหล่านี้แล้ว จึงจะหันหน้าเข้าวัด

ความคิดต่าง ๆ ในทำนองนี้เป็นความคิดที่ผิด  
โดยธรรมดาคนป่วยจะรอให้เป็นมากเสียก่อนแล้วจึงจะ  
ไปหาหมออย่างนั้นหรือ ? อันนี้เป็นกรไม่สมควรซึ่ง  
ใคร ๆ ก็รู้ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นว่าคนป่วยนั้น ทั้ง ๆ  
ที่มีธุระในด้านอื่นมากมาย หาเวลาว่างไม่ได้ แต่ก็ต้อง  
ดิ้นรนไปหาหมอจนได้ เพราะความเจ็บป่วยเป็นเรื่อง

สำคัญกว่า อย่างอื่นแม้จะสำคัญสักเพียงไรก็ต้องทิ้งเอาไว้ก่อน เรื่องอย่างนี้เราทำกันได้ แต่สำหรับในด้านจิตใจ ทั้ง ๆ ที่ในชีวิตประจำวันมีแต่เรื่องไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล มีความหวาดกลัว มีความวุ่นวายใจเกือบตลอดเวลา ความเครียดในทางอารมณ์มีอยู่เสมอ แต่แล้วกลับไม่หาทางแก้ ปล่อยให้มันเรื้อรังมากขึ้นจนกระทั่งในที่สุดแก้กันไม่ไหว เรื่องอย่างนี้มักจะเป็นกันทุกบ้าน ในเมื่อท่านรู้แล้วว่า ความเครียดในทางอารมณ์มีผลร้ายอย่างไร ฉะนั้นจึงควรจะรีบชวนขวยหาทางแก้ปัญหานั้น และการแก้ปัญหานั้น ความจริงก็ไม่ใช่ว่าเราจะต้องเสียเวลากันมากมาย การศึกษาในทางศาสนานั้น ถ้าหากศึกษาให้ถูกวิธีแล้ว ไม่เสียเวลามาก และได้ผลแน่นอน ข้อที่เสียอย่างมากเวลานี้มีอย่างเดียว คือเราไปเข้าใจกันเสียว่า ถ้าเราจะเข้าวัดก็เพื่อหวังผลในชาติหน้า หรือไม่เช่นนั้น ก็เพราะตื่นเกี่ยวกับเรื่องปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เรื่องเหล่านี้แหละที่ทำให้เรามองข้ามถึงสาระที่แท้จริงของศาสนา

พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า เมื่อไฟกำลังไหม้บ้าน เราก็คควรจะรีบหาทางดับไฟเสียก่อน ปัญหาอย่างอื่น ต้องหยุดเอาไว้ก่อน เพราะเรื่องไฟไหม้เป็นปัญหาด่วนเฉพาหน้า ซึ่งคำว่า ไฟในที่นี้ หมายถึง ไฟในจิต ของเรา ขอให้สังเกตว่าคนทั่วไปไปมีความร่ำร้อน อยู่เสมอ ในใจไม่มีความสุข ทุกคนถูกไฟไหม้ แต่ไม่รู้ตัวว่าไฟกำลังไหม้อยู่ภายในจิตใจ บางคนรู้สึกได้ว่าชีวิตประจำวันของตนไม่ค่อยจะมีความสุข ทั้งที่เวลานี้มีเงินพอใช้ มีสิ่งที่ตนต้องการทุกอย่าง มันก็ยังไม่สุขสบายจริง ๆ เพราะยังมีปัญหาที่ทำให้ต้องดิ้นรนต่อไปอีกไม่รู้จักสิ้นสุด เรารู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ แต่เราไม่ทราบสาเหตุว่า ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนี้ และไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร อันที่จริงการแก้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ยาก ในเมื่อเราหันมาสนใจในทางศาสนา แต่ก็ต้องสนใจให้ถูกจุดประสงค์ที่แท้จริงของศาสนาด้วย เราจึงจะเอาศาสนา มาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

ข้าพเจ้าได้เคยเขียนเรื่อง **สมาธิและวิปัสสนา** ในชีวิตประจำวัน ลงในหนังสือวิญญานมาเป็นเวลานานถึง ๕ ปี ซึ่งข้อความต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้เขียนไว้นั้น สำหรับคนที่ได้อ่านติดต่อกันมาโดยลำดับจะรู้สึกว่าการศึกษาด้านศาสนาไม่มีเรื่องยุ่งยาก และไม่ต้องเสียเวลามาก และสามารถที่จะเอามาใช้แก้ความเครียดในทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี วิธีปฏิบัติก็ไม่ยาก แม้ว่าเราจะมีภาระยุ่งยาก หรือยังมีชีวิตคลุกคลีอยู่กับกิเลสต่าง ๆ เราก็สามารถที่จะเอาหลักในทางศาสนามาใช้กับตัวเองได้ และเป็นการจำเป็นอย่างยิ่งด้วย ที่จะต้องนำเอามาใช้ เพราะคนป่วยจำเป็นต้องรับประทานยา ยิ่งป่วยมาก ยาก็ยิ่งจำเป็นมาก ขอนี้ฉันใด คนที่อยู่ในภาวะยุ่งยากก็เช่นเดียวกัน เมื่อยุ่งยากมากเพียงไร ก็ยิ่งจำเป็นมากเพียงนั้น ที่จะต้องเอาหลักศาสนามาใช้กับตัวเอง เพราะถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ต่อให้มีเงินมีเกียรติ มีทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการ ซึ่งเราอาจจะแก้ปัญหาในด้านอื่นได้ แต่ในด้านความเครียดทางอารมณ์แล้วจะไม่มีทางแก้ได้เลย

การทำใจให้สงบเป็นบางครั้ง เป็นสิ่งจำเป็น  
อย่างยิ่งที่สุดในชีวิตประจำวัน เพราะในขณะที่ใจสงบ  
ความเครียดในทางอารมณ์ทั้งหลายจะหายไป และใน  
เมื่อเราหมั่นพยายามสร้างความสงบให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ  
บ่อย ๆ พื้นจิตใจของเราก็จะมั่นคงกล่าวคือภายในจิตใจ  
ของเราจะมีความสงบและสบายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ  
มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น อันนี้แหละคือจุดสำคัญมาก เมื่อ  
เป็นเด็กเราต้องเรียนหนังสือให้มาก โตขึ้นจะได้สบาย  
เรื่องเหล่านี้เรารู้กันอยู่ เพราะฉะนั้นในวัยเด็กเราจึง  
ยอมเสียสละทุกอย่าง เสียสละทั้งเงินและเวลาตลอดถึง  
ความสนุกเพลิดเพลินและการงานต่าง ๆ เท่าที่สามารถ  
จะสละได้ เพื่อให้มีเวลาในการศึกษา เรื่องอย่างนี้เราทำ  
กัน แต่ในกรณีที่พื้นจิตใจของเรายังไม่มั่นคง ความสงบ  
ในใจยังมีไม่พอ พอมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แม้จะเป็น  
เหตุการณ์เพียงเล็กน้อย จิตใจของเราก็หวั่นไหวไปตาม  
เหตุการณ์ เราไม่อาจจะทำใจให้สงบอยู่ได้ ความเครียด  
ในทางอารมณ์เกิดขึ้นบ่อย ๆ เรื่องอย่างนี้เรากลับไม่คิด

หาทางแก้ไข ท่านู้หรือเปล่าว่า ถ้าพื้นจิตใจของเราไม่ดี พอแล้ว การมีความรู้ การมีเงิน มีเกียรติ หรือมีอะไรก็ตาม ในที่สุดสิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นเครื่องก่อกวน ความสงบภายใน และสร้างความเครียดในทางอารมณ์ ให้ไม่รู้จักสิ้นสุด ขอให้สังเกตว่า คนที่มีพื้นจิตใจไม่สงบ พอ ยิ่งรู้มากก็ยิ่งกังวลมาก เตื่อร้อนมาก ทะเยอทะยาน มาก ควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้ นี่แหละคือภาวะ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า บ้านถูกไฟไหม้คนส่วนมากไม่รู้ เลยว่า :-

*ถ้าข้างในมันยังร้อนอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราดีนร้อน  
หามาได้นั้น ในที่สุดก็กลายเป็นเชื้อเพลิงทำให้ข้างในลุก  
โพลงอยู่เสมอ ไฟดับไม่ลง*

เราควรจะได้ใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ส่วนหนึ่ง แสวงหาความสงบให้แก่จิตใจ ซึ่งการหาความสงบที่ว่านี้ ไม่ใช่หมายถึงการพักผ่อนใจโดยการเล่นกีฬา ดูมหรสพ หรือทำงานอดิเรก อันที่จริงการพักผ่อนหย่อนใจด้วยวิธีนี้ก็เป็สิ่งจำเป็นอยู่เหมือนกัน แต่ถ้าหากเราจะทำกัน

เพียงแค่นี้ ความสงบในใจจะมีไม่พอ การศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิตตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ สิ่งที่สำคัญมากที่สุด เพราะถ้าเรารู้แจ้งเรื่องของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน เราจะสามารถหาความสงบได้ในที่ทุกแห่งและทุกเหตุการณ์ ซึ่งถ้าหากเรามี ความชำนาญในเรื่องนี้แล้ว เราจะไม่เสียเวลาในเรื่อง การศึกษา และการทำงาน นอกจากจะไม่เสียเวลาแล้ว ยังจะทำให้ การศึกษาและการทำงานของเรามีผลดีอีกด้วย ข้อสำคัญท่านจะต้องหมั่นนึกไว้เสมอว่า **บ้านที่เราอาศัยอยู่กำลังถูกไฟไหม้ เราต้องรีบหาทางดับไฟอันนี้เสียก่อน** ไม่เช่นนั้นแล้ว การที่ท่านลงทุนลงแรงเพื่อแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตามที่ท่านต้องการนั้น มันจะกลายเป็นเชื้อเพลิง ทำให้ไฟที่มันกำลังไหม้อยู่ลุกช่วงโชติยิ่งขึ้น และนั่นเท่ากับเป็นการลงทุนที่ไม่ได้อะไรเลย เราเดินทางผิดอย่างนี้กันมานานแล้ว เราควรจะเริ่มต้นกันเสียใหม่ ข้าพเจ้าคิดว่า การค้นพบในวงการแพทย์ที่ชี้ให้เห็นว่า ความเครียดในทางอารมณ์ คือต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ

ทุกอย่าง ความจริงอันนี้คงจะช่วยยับยั้งไม่ให้เราต้องหลง  
เดินทางผิดกันต่อไปอีก

### วิธีทำสมาธิในชีวิตประจำวัน

การทำใจให้สงบไม่ว่าจะโดยวิธีไหน ก็คือการ  
แก้ความเครียดในทางอารมณ์ได้นั่นเอง ฉะนั้นทุกคนจึง  
ควรจะศึกษาให้รู้จักวิธีทำสมาธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้า  
เราเข้าใจดีและรู้จักนำมาใช้ให้ถูกกาลเทศะแล้ว จะได้  
ผลเสมอ และจะไม่ทำให้เราต้องเสียเวลาในด้านอื่นด้วย  
ตามที่คนส่วนมากเข้าใจกันว่า ต้องรอให้ว่างหรือให้แกมี  
อายุมากเสียก่อนจึงจะหันมาสนใจในทางนี้นั้น อันนี้เป็น  
ความเข้าใจผิด เพราะความเป็นจริง การฝึกสมาธิควร  
จะต้องฝึกเอาไว้ตั้งแต่เป็นเด็ก และต้องฝึกบ่อย ๆ จน  
กระทั่งเกิดความเคยชิน จึงจะสามารถเอามาใช้ได้ผล  
เช่นในเวลาที่มีความหนักใจ มีความไม่สบายใจหรือมี  
ความวิตกกังวล รวมความว่าในเวลาที่มีความเครียดใน  
ทางอารมณ์เกิดขึ้น เราก็สามารถที่จะใช้สมาธิเพื่อแก้  
ปัญหาเหล่านี้ได้เสมอ ไม่ว่าเรากำลังทำอะไรรอยู่ หรือ

แม้จะอยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ เราก็ใช้สมาธิได้ และโดยปกติ  
 แม้คนที่ไม่รู้ว่สมาธิคืออะไร ไม่เคยฝึกมาก่อนเลย แต่  
 โดยธรรมชาติทุกคนก็ได้ใช้สมาธิอยู่เสมอ นั่นก็คือการ  
 ถอนหายใจ อันนี้คือสมาธิโดยธรรมชาติเพื่อคลี่คลายอารมณ์  
 แต่เพราะเหตุที่เราไม่รู้หลักวิชา เพราะฉะนั้นจึงได้ผลเฉพาะ  
 เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ความเครียดในทางอารมณ์จะ  
 สงบลงได้ชั่วคราว แต่ถ้าหากเราเข้าใจหลักวิชาในเรื่องนี้  
 และหมั่นฝึกไว้บ่อย ๆ การถอนหายใจเพียงไม่กี่ครั้ง หรือ  
 พุดอีกนัยหนึ่ง การสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจ  
 ออกช้า ๆ เพียงสองสามครั้ง อารมณ์เครียดทุกอย่างก็จะ  
 คลี่คลายลงได้

ลมหายใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิต เพราะ  
 ถ้าหากไม่หายใจเพียงชั่วขณะก็อาจจะถึงตายได้ เราทุก  
 คนรู้ถึงความสำคัญของลมหายใจ แต่ก็รู้เฉพาะแต่ในด้าน  
 ร่างกาย ส่วนมากไม่รู้ว่ **ลมหายใจนี้แหละคือสิ่งที่มี  
 ความสำคัญต่อจิตใจยิ่งกว่าร่างกายหลายเท่า** เพราะ  
 ถ้าหากเรารู้จักวิธีใช้ลมหายใจเป็นสื่อสำหรับทำให้จิตเป็น  
 สมาธิ เราก็สามารถที่จะแก้ปัญหาในด้านจิตใจได้ทุกอย่าง

ลมหายใจสามารถที่จะนำคนเราไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่าง  
เด็ดขาด รายละเอียดเกี่ยวกับหลักวิชาในเรื่องนี้ ข้าพเจ้า  
ได้เขียนไว้แล้ว หนังสือเล่มนี้ชื่อว่า **คู่มือการฝึกอานา-**  
**ปานสติสมาธิ** หนังสือเล่มนี้มีความหนาเกือบ ๔๐๐ หน้า  
เป็นหนังสือขนาด ๘ หน้ายก ซึ่งถ้าเป็นหนังสือขนาด ๑๖  
หน้ายก ก็จะมีควมยาวไม่น้อยกว่า ๘๐๐ หน้า สำหรับ  
ผู้ที่สนใจจะศึกษาเรื่องนี้อย่างละเอียด ต้องอ่านจากหนังสือ  
เล่มนี้ เฉพาะในที่นี้ข้าพเจ้าจะแนะนำแต่เพียงหลักง่าย ๆ  
สำหรับคนทั่วไป

วิธีฝึกสมาธิที่ง่าย และไม่ว่าใครก็สามารถที่จะ  
นำไปใช้ได้ และทำได้เสมอไม่ว่าจะอยู่ในที่ไหน หรือใน  
สิ่งแวดล้อมอย่างไร ก็คือ จงพยายามหัดหายใจเข้ายาว ๆ  
หรือหายใจให้ลึกและหายใจออกช้า ๆ ซึ่งในขณะที่กำลัง  
หายใจเข้าออกนี้ จะต้องพยายามใช้สติกำหนดลมอยู่ที่  
ปลายจมูก และต้องพยายามให้รู้สึกตัวทุกขณะ พร้อม  
กับกำหนดลมที่ผ่านเข้าผ่านออกให้ได้ทุกขณะ และใน  
เวลาเดียวกันก็อย่าคิดถึงเรื่องใด ๆ ต้องสลัดความคิดทุก  
อย่างออกไปให้หมด ต้องให้มีสติอยู่กับลมหายใจตลอด

เวลา การทำแบบนี้เป็นสิ่งที่ไม่ยาก และทางที่ดีไม่ว่าเราจะอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงาน ก็ควรจะมีเก้าอี้สำหรับนอนพักผ่อนในลักษณะเอนตัว การทำสมาธิแบบนี้ต้องพยายามให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนด้วย ควรจะนอนในท่าที่สบาย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรจะนอนราบ เพราะจะทำให้หลับไปเลย ในขณะที่ทำก็ต้องหลับตาด้วย คล้ายกับเรากำลังนอนพักผ่อน ถ้าเราใช้เวลาเพียงสองสามนาทิจหรืออย่างมากไม่เกินห้านาที ในช่วงระยะเวลาขนาดนี้ใจจะสงบจะสามารถขับไล่ความฟุ้งซ่านไปได้ แต่ถ้าทำนานเกินไปใจจะไม่อยู่ เว้นไว้แต่คนนั้นจะได้ฝึกมาอย่างชำนาญแล้ว การทำสมาธิโดยใช้เวลาเพียงสั้น ๆ นี้ ไม่ว่าใครก็ทำได้ เพราะไม่ยาก แม้คนที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนก็ทำได้

**ข้อสำคัญสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกหัด อย่าใช้เวลาานเกินไป เพราะจะควบคุมใจไม่อยู่** ถ้าเมื่อใดใจเริ่มไม่อยู่ เราต้องพิจารณาตัวเอง หรือหาคำพูดมาสอนใจตัวเอง ทั้งนี้สุดแล้วแต่ในขณะที่จะทำสมาธิ เรากำลังมีอารมณ์ไม่สงบในเรื่องไหน เป็นต้นว่ากำลังกลัวใจ เพราะความผิตหวัง หรือกำลังชื่นเพราะมีคนชดใจ หรือ

เพราะอะไรก็ตาม การที่จะแก้กรรมแค้นเคียดให้สงบลง  
ได้นั้น เราจะต้องรู้จักเลือกพุทธพจน์ หรือคำสุภาสิต  
หรือ คติธรรมอะไรก็ได้ แต่ต้องเป็นเรื่องที่เราเข้าใจ  
ความหมาย และมีศรัทธา ถ้ารู้จักเลือกเอามาใช้ให้เหมาะ  
แก่กรรมที่กำลังมีอยู่ วิธีนี้จะได้ผลเสมอ ในทำนองเดียวกับ  
กับเมื่อเราเป็นโรคอะไร เราต้องรู้จักรับประทานยาให้  
เหมาะแก่โรคนั้น ๆ

คนที่ฝึกสมาธิ ไม่ได้ผลนั้น ส่วนมากเป็นเพราะ  
มัวไปติดอยู่ในวิธีการมากเกินไป ไม่รู้จักปรับปรุงให้  
เหมาะแก่ตัวเอง และอีกอย่างหนึ่ง เป็นเพราะเราทำ  
นานเกินไป ซึ่งในเมื่อใจฟุ้งซ่าน ควบคุมจิตใจไม่ได้ใน  
ที่สุดก็เลยเบื่อ มองไม่เห็นประโยชน์ของการทำสมาธิ  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เตือนเอาไว้ก่อนแล้วว่า ในเมื่อ  
ตัวเองยังเข้าสมาธิไม่ค่อยได้ ก็อย่าทำให้นานเกินไป และ  
อย่าใช้คำภาวนาที่ไม่รู้ความหมาย หรือไม่มีผลในการ  
สอนใจตัวเอง เว้นไว้แต่เราจะใช้คำภาวนานั้นเพียงชั่ว  
ระยะหนึ่งในตอนแรก เพื่อไม่ให้ใจไปนึกถึงสิ่งอื่น เช่น  
เราอาจจะภาวนาว่า พุทโธ หรือ อรหัง หรือจะใช้

วิธีนับ หนึ่ง สอง สาม พร้อมกับการหายใจ หรือจะ  
ใช้วิธีนี้กว่า เข้า ๆ ออก ๆ ก็ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพียง  
อุบายเพื่อไม่ให้ใจไปนึกถึงสิ่งอื่น และเพื่อจะยึดใจให้  
อยู่กับลมหายใจเท่านั้น แต่อย่าลืมว่าการภาวนาแบบนี้  
สำหรับคนที่ยังไม่ชำนาญในการฝึกสมาธิอย่าให้นานเกิน  
ไป พอเริ่มรู้สึกว่าจะไม่อยู่กับคำภาวนา ต้องเลิกทันที  
แล้วหันมาใช้คำพูดที่เป็นเครื่องสอนใจตนเอง ใช้คำพูด  
อันนี้แหละเป็นบทภาวนา กล่าวคือต้องนึกซ้ำบ่อย ๆ  
ไม่ใช่แค่เพียงครั้งเดียว และคำพูดที่เป็นเครื่องสอนใจ  
ตัวเองนี้ ตัวเองต้องได้เคยสังเกตมาแล้วว่ามีผลในการ  
ระงับอารมณ์ และในบางกรณีเราก็อาจจะได้มาจากคำ  
เตือนสติของผู้อื่น ตัวอย่างเช่นในระหว่างที่กำลังเกิด  
ความโกรธ เมื่อมีคนมาเตือนอย่างไร ทำให้ความโกรธ  
สงบลงได้ เราก็ต้องภาวนาถึงคำพูดประโยคนั้นในเวลา  
ทำสมาธิ ในเมื่อก่อนหน้าที่เราจะทำสมาธิเรามีอารมณ์  
ขุ่นมัวอย่างนี้เป็นต้น ส่วนคำเตือนสติ หรือคำสุภาพิต  
อะไรก็ตาม ในเมื่อเรานึกขึ้นมาแล้วไม่มีผลในการระงับ  
อารมณ์ ไม่ทำให้ใจสงบ หรือไม่ทำให้เกิดสติปัญญา ก็

ไม่ควรจะเอามาใช้ อย่าลืมว่า ต้องรู้จักเลือกคำภานาใน อันที่จะนำมาใช้ให้เหมาะแก่อารมณ์ อันนี้เป็นเคล็ดที่สำคัญมาก การทำสมาธิจะได้ผลหรือไม่ได้ผล หลักสำคัญ อยู่ตรงนี้

หลักสำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ ในเมื่อเรา เลือกคำภานามาใช้ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ในขณะที่ กำลังภาวนาหรือนึกอยู่แต่ในใจนั้น จะต้องพยายามให้มี สติอยู่กับตัวทุกขณะ กล่าวคือ กำลังนึกอะไรอยู่ต้องรู้ว่า กำลังนึกอะไรอยู่ และในเวลาเดียวกันนี้ จะต้องไม่นึก ถึงเรื่องอื่น ในใจจะต้องมีแต่เพียงเรื่องเดียวคือเรื่องที่ ตั้งใจเอาไว้เท่านั้น และจะต้องนึกบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนกับเรากำลังท่องอะไรอยู่ในใจ ถ้าหากทำได้อย่าง นี้ ในไม่ช้าใจก็จะสงบ ความเครียดในทางอารมณ์ที่กำลัง มีอยู่ก็จะคลายออกไป

เรื่องยุ่งยากสำหรับคนที่เพิ่งจะเริ่มฝึกหัด ก็คือ การหาคำพูดหรือบทภาวนาที่เหมาะสมกับอารมณ์ เรื่องนี้ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะมันเหมือนกับคนไข้ซึ่งไม่ได้ เป็นหมอ ย่อมเป็นการยากมากที่จะใช้ยาอะไรดี จึงจะ

แก่โรคที่กำลังเป็นอยู่ให้หายได้ ถ้าหากได้รับการตรวจ และคำแนะนำจากแพทย์แล้ว การใช้ยาก็เป็นของง่าย และได้ผล เพราะฉะนั้นทางที่ดีถ้าท่านมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีอาการอะไรที่ตัวเองจะต้องแก้ ก็ควรจะไปปรึกษากับ ผู้ที่มีความรู้ในทางนี้ ให้เขาได้แนะนำเสียก่อน จนกระทั่ง ในที่สุดตนเองยอมรับแล้วว่า คำเตือนสติอันนี้ใช้ได้ดี สำหรับตัวเอง เมื่อเวลาทำสมาธิก็เอาคำเตือนสติอันนั้น แหละมาเป็นบทภาวนา

แต่อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ที่ไม่อาจจะหาผู้รู้ที่จะ แนะนำตนเองได้ ข้าพเจ้าก็ใคร่ที่จะขอแนะนำให้อ่าน เรื่อง **สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน** ซึ่งเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้เขียนลงในหนังสือวิญญูณติดต่อกันมาโดย ลำดับ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘ และยัง เขียนอยู่จนกระทั่งในปัจจุบันนี้ หนังสือวิญญูณเป็น หนังสือรายเดือน ออกเดือนละเล่ม หนังสือเหล่านี้ทาง สำนักค้นคว้าทางวิญญูณ ได้รวบรวมเย็บเป็นเล่มเดียวกันไว้ทุก ๆ ปี ฉะนั้นผู้ที่สนใจก็จะสั่งซื้อจากที่สำนัก ๆ แห่งนี้ได้ นอกจากนี้ในหนังสือวิญญูณยังมีเรื่องอื่น ๆ

อีกหลายเรื่องเช่น บทความพิเศษ วิทยุญาณคืออะไร ?  
การติดต่อทางวิทยุญาณ แว่วเสียงสวรรค์ หนังสือ  
วิทยุญาณ รวมเล่มจำหน่ายเล่มละ ๒๕ บาท นอกจากนี้  
ยังมีหนังสืออื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น :-

วิธีชนะอารมณ์

วิธีชนะความโกรธ

สุขภาพทางจิต

คำบรรยายพุทธปรัชญาภาค ๑ ภาค ๒

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภาค ๑ ภาค ๒

หนังสือเหล่านี้ล้วนแต่เป็นประโยชน์ ในอันที่จะ  
ทำให้รู้จักเลือกบทภาวนามาใช้ได้ผลดีในเวลาฝึกสมาธิ  
แต่อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ที่อยู่ในพระนครและธนบุรี ถ้ามี  
เวลาควรจะมาฟังคำบรรยายของข้าพเจ้าที่ห้องฝึกสมาธิ  
ของแผนกธรรมวิจย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัด  
มหาธาตุ ท่าพระจันทร์ ซึ่งข้าพเจ้าบรรยายเป็นประจำ  
ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์

วันเสาร์เริ่มเวลา ๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

วันอาทิตย์เริ่มเวลา ๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ในการบรรยายนี้ได้มีการแนะนำเกี่ยวกับเรื่อง การฝึกสมาธิด้วยถ้ำมาเรียนที่นี้จะได้ผลแน่นอนกว่าการเรียนด้วยตนเอง

และอีกรายการหนึ่ง ก็ขอให้ติดตามฟัง เรื่อง สุขภาพทางจิต ทางโทรทัศน์กองทัพบก (ที.วี ช่อง ๗) ทุกวันเสาร์เริ่มเวลา ๑๔.๑๕ น. หลังจากรายการท่อง อาฟริกา รายการนี้ข้าพเจ้าได้บรรยายทุกวันเสาร์มาเป็น เวลา ๒ ปีกว่าแล้ว<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> **หมายเหตุ :-** รายการทั้งหมดนี้ในปัจจุบัน ได้หยุดไปแล้วตั้งแต่ ปี ๒๕๑๙



## รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) (หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย  
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดย  
คุณชาญวิทย์ ถนัดธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศमानันท์ ถนัดธรรมกุล และครอบครัว ๑๗,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-  
ด.ญ.วรัปสร ถนัดธรรมกุล ๑๙,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรักษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๙,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุภัฏลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณยั่ว-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปาริชาติ  
ด.ช.วณฤทธิ-ด.ญ.อุษา หอมศิริวรรณ และ  
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัย แอนด์ แอสโซซิเอตส์ จำกัด ๒๑,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชณี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๘,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี้ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบ๊วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สินี ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่เง็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษ์พงษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดย  
คุณวิศรุต-คุณรัชณี บุญบวรเจิดสุข ๖,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดย	
คุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดย	
คุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่ไอล่าง บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจิระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนี รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณตาขี้เอี้ยง แซ่จั่ว-คุณยายไขว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๙,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญา-คุณลานี ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๑๐,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุธัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรืองแสงน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๖,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชร เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๓๖. คุณพิเชษฐ คงสุภมานนท์ และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๓๗. ลูกหลานทำโนนาม คุณชัยรัตน์-คุณมาลา ศรีสุธัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๘. คุณพ่อคุณเขีย แซ่เล็ก-คุณแม่เขียะเน้ย แซ่อึ้ง	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๔



